Bodyclock
Sunray 100

OPERATING INSTRUCTIONS
Bodyclock Sunray 100

NOTICE D'UTILISATION
Bodyclock Sunray 100

BEDIENUNGSANLEITUNG
Bodyclock Sunray 100

BRUKSANVISNING
Bodyclock Sunray 100

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
Бодиклок Санрей 100

lumie

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Sunray 100

1 Safety
2 Getting started
3 The display
4 The four control buttons
5 Setting the time
6 Setting the sunrise (to wake you up)
7 Disabling the back-up beeper
8 Setting the sunset (go-to-sleep program)
9 Using the Bodyclock as a reading light
10 Problem solving

INTRODUCTION

Congratulations on buying a Bodyclock Sunray. With proper use, it will help regulate your circadian rhythm (sleep/wake pattern), leaving you feeling more energetic. Thousands of people have benefited from its positive effects, and it is especially useful in alleviating the symptoms of the Winter Blues or SAD (Seasonal Affective Disorder). In clinical trials, dawn simulators like the Bodyclock Sunray have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.*

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Sunray.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71

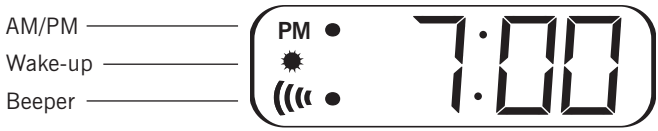
1 Safety

- Keep the globe over the bulb, unless the bulb is cold and the lamp unplugged.
- Don't cover the globe as the slots in it help lose heat from the bulb. The globe will get warm so keep it clear of anything that might deteriorate in contact with heat.
- Always use a 60W E14 (SES) candle bulb.
- Keep the Bodyclock away from water and damp. For indoor use only.
- Don't open the casing for any reason. All internal parts are high voltage. There are no user-serviceable parts inside.

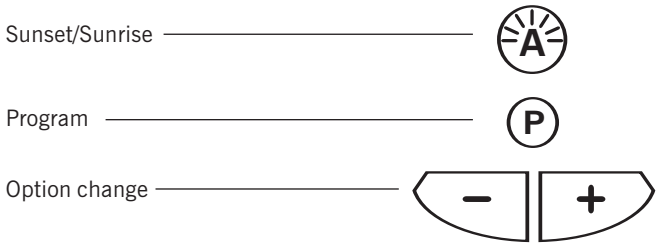
2 Getting started

- Remove the 'globe', the cover over the bulb, with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the globe.
- Plug the Bodyclock into the mains. The display will flash on and off until the time has been set (or after a power cut).
- When replacing the bulb, always unplug the Bodyclock. Spare sunshine neodymium bulbs are available from the Lumie Careline. You will need to reprogram the Bodyclock after you plug it back in.

3 The display



4 The four control buttons



5 Setting the clock

- A must be OFF (button depressed). Press **P** and hold, SEtc will appear followed by the time.
- Press + or – until the current time is set. Release **P**. If you are using the 12-hour clock, the **PM** indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.
- To change to 24-hour display, press and hold **P** and then press both + and – at the same time. The display will alternate between 12HR and 24HR each time you do this.

6 Setting the sunrise (to wake you up)

- The wake-up function is set to ON when **A** is elevated and ✹ is lit up.
- The wake-up time is pre-set to 7:00am. To change the wake-up time **A** must be elevated and ✹ lit up.
- Press and hold **P** and SEtA will appear followed by the wake-up time.
- Press + or - until the wake-up time you want is set. If you are using the 12-hour clock, pay attention to the **PM** indicator to make sure you set the correct wake-up time! The **PM** indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.

7 Disabling the back-up beeper

- The beeper is pre-set to ON and will sound at the end of the wake-up sequence.
- You know that it's ON because (((symbol is lit. To turn off the beeper after it has sounded, press **A** button. If the beeper is not turned off manually, the beeper and light will automatically shut off after a while. To disable the beeper, press **A** to the elevated position with lit.
- Press the + and – buttons together for about 6 seconds until the display reads nonE, a long beep sounds, and the (((light goes out.
- To reverse this, repeat the same procedure until the display reads bEEP, a short beep sounds, and the (((symbol lights up, on release.

8 Setting the sunset (go-to-sleep program)

- Press + until the lamp is as bright as you want it.
- Press **A** so button is elevated and ✹ is lit.
- The Bodyclock will fade down slowly to darkness.
- In the morning, the wake-up sequence will activate at the set time.

9 Using the Bodyclock as a reading light

- Press + until the lamp is as bright as you want it.
- To switch off the light, press – until it goes completely dark.

10 Problem solving

- **The light will not come on but the clock still works.**

  Check to make sure the bulb is fully screwed into the socket. If this fails, try replacing the bulb.
- **Neither the clock nor the light works, or the clock is not doing what I expect it to.**

  Unplug the Bodyclock, wait several seconds then plug it back in and reprogram. Sometimes the microprocessor picks up static electricity and unplugging it removes the static. If this fails, check the fuse in UK plugs.

  Please call the Lumie Careline (0845 658 9292) if you have any other problems with your Bodyclock, before doing anything else.

Bodyclock Sunray Guarantee

This unit is guaranteed against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Bodyclock Sunray for service, it must be in its complete original packaging. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged or without original packaging, then regretfully we will have to charge to put it right. Please call us for advice before sending the unit back.

Contact us

Outside In is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are derived from the latest scientific studies and we are specialists in sleep science, circadian rhythms and SAD (Seasonal Affective Disorder). If you have any suggestions which you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please tell us.

- **Lumie Careline 0845 658 9292**
- **www.lumie.com**

Technical specification

Specification subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Sunray model NCE/NCU

220-240 Vac 50Hz 70W

Lamp E14 (SES) 35 mm candle 220/230/240V 60W

Max Operating temperature 0˚C-35˚C

Safety – EN60601

Class I Medical Device

CE
0473

Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB3 8UD
UK

© Outside In June 2005

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Sunray 100

1 Mesures de sécurité
2 Mise en place
3 L'affichage
4 Les quatre boutons de contrôle
5 Réglage de l'heure
6 Réglage du lever de soleil (pour vous réveiller)
7 Arrêt de l'alarme sonore
8 Réglage du coucher de soleil (séquence d'endormissement)
9 Utilisation du Bodyclock comme lampe de chevet
10 Résolution de problèmes

INTRODUCTION

Félicitations, vous venez d'acheter un Bodyclock Sunray ! Utilisé correctement il vous aidera à réguler votre rythme circadien (les tendances de sommeil/d'éveil) et vous aurez le sentiment d'avoir plus d'énergie. Des milliers de personnes ont bénéficié de ses effets positifs. Il est particulièrement utile pour réduire les symptômes du blues hivernal ou DAS (Désordre Affectif Saisonnier), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Des expériences médicales ont montré que des simulateurs d'aube tels que le Bodyclock Sunray permettent d'être de meilleure humeur, d'améliorer le niveau d'énergie, de productivité et la qualité du sommeil et du réveil.*

Veuillez lire avec attention cette notice pour profiter au mieux des avantages du Bodyclock Sunray.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Juillet; 88 (1):67-71**

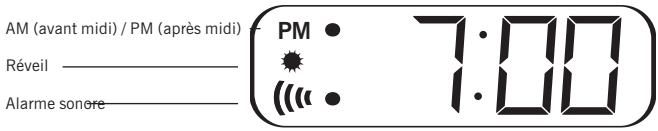
1 Mesures de sécurité

- Ne retirez jamais le globe en verre recouvrant l'ampoule sans vous êtes assurés au préalable que l'ampoule soit froide et la lampe soit débranchée.
- Ne recouvrez pas le globe car les encoches qui s'y trouvent contribuent à éliminer la chaleur de l'ampoule. Le globe devient chaud, tenez-le éloigné de tout ce qui pourrait se détériorer au contact de la chaleur.
- N'utilisez que des ampoules flamme E14 de 60 W maximum (SES). Gardez le Bodyclock éloigné de l'eau et de l'humidité. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- N'ouvrez jamais le boîtier. Toutes les pièces internes sont à haute tension. Le boîtier ne comporte aucune pièce pouvant être changée.

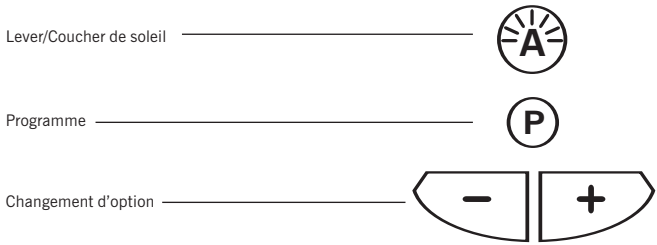
2 Mise en place

- Retirez le 'globe', la protection en verre recouvrant l'ampoule, en tirant légèrement vers le haut.
- Mettez en place l'ampoule en la vissant fermement puis replacez le globe.
- Trouvez un bon endroit pour le Bodyclock, de préférence près de la tête du lit.
- Branchez le Bodyclock. L'affichage clignotera tant que la date ne sera pas saisie (ou après une coupure de courant).
- Débranchez toujours le Bodyclock avant de changer l'ampoule. Des ampoules néodyme 'rayons de soleil' de rechange sont disponibles chez Lumie Careline. Après avoir rebranché le Bodyclock, il faut le reprogrammer.

3 L'affichage



4 Les quatre boutons de contrôle



5 Réglage de l'heure

- A doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** et maintenez la pression SEtc, s'affichera suivi de l'heure.
- Appuyez sur + ou – jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche. Relâchez **P**. Si vous utilisez l'horloge en mode d'affichage 12 heures (au lieu de 24 heures), l'indicateur **PM** sera allumé quand l'heure indiquée se situe entre midi et minuit.
- Pour passer à l'affichage de l'heure sur 24 heures, appuyez sur **P** en maintenant la pression puis appuyez simultanément sur + et –. Chaque fois que vous effectuez cette opération l'affichage passera alternativement du mode 12 heures au mode 24 heures.

6 Réglage du lever de soleil (pour vous réveiller)

- La fonction réveil est définie (mode ON) quand A est en position relevée et la touche ✹ est allumée.
- Par défaut l'heure du réveil est fixée à 7 h du matin. Si vous voulez changer cette heure de réveil A doit être en position relevée et la touche ✹ doit être allumée.
- Appuyez sur **P** en maintenant la pression, SEtA s'affichera suivi de l'heure de réveil.
- Appuyez sur + ou – jusqu'à ce que l'heure de réveil désirée s'affiche. Si vous utilisez l'affichage horaire en mode 12 heures vérifiez le voyant **PM** pour vous assurer de ne pas vous tromper d'heure de réveil ! L'indicateur **PM** est allumé si l'heure affichée se situe entre midi et minuit.

7 Arrêt de l'alarme sonore

- Par défaut l'alarme sonore est activée (ON) et se déclenche à la fin de la séquence d'éveil.
- Quand l'alarme est activée (ON) le symbole ((« est éclairé.
- Pour arrêter l'alarme sonore après son déclenchement appuyez sur le bouton **A**. Si vous n'optez pas pour cette opération manuelle pour éteindre l'alarme celle-ci s'arrêtera automatiquement au bout d'un moment et la lumière s'éteindra.
- Pour désactiver l'alarme sonore appuyez sur la touche **A** pour la mettre en position relevée, le voyant ✹ sera alors allumé.
- Appuyez simultanément sur les touches + et – pendant environ 6 secondes jusqu'à ce que nonE s'affiche, qu'un long bip résonne et que le voyant ((« s'éteigne.

- Pour inverser l'opération, répétez la même procédure jusqu'à ce que s'affiche bEEP, que résonne un petit bip et que le symbole (((s'allume, au moment de relâcher.

8 Réglage du coucher de soleil (séquence d'endormissement)

- Appuyez sur + jusqu'à l'obtention de la luminosité désirée.
- Appuyez sur **A** pour mettre le bouton en position relevée, ✹ doit être allumé.
- Le Bodyclock perdra lentement de sa luminosité pour s'éteindre complètement.
- Le lendemain matin la séquence d'éveil sera activée automatiquement à l'heure définie.

9 Utilisation du Bodyclock comme lampe de chevet

- Appuyez sur + jusqu'à l'obtention de la luminosité désirée.
- Pour éteindre appuyez sur – jusqu'à l'extinction totale de la lumière.

10 Résolution de problèmes

- **La lampe ne s'allume pas mais l'horloge fonctionne.**

  Vérifiez que l'ampoule soit entièrement vissée sur sa douille. Si le problème persiste changez l'ampoule.

- **La lampe ni l'horloge ne fonctionnent ou l'horloge n'effectue pas les opérations espérées.**

  Débranchez le Bodyclock, attendez quelques secondes puis rebranchez et reprogrammez. Quelquefois le microprocesseur se charge d'électricité statique et le fait de débrancher permet d'éliminer cette électricité statique. Si le problème persiste, vérifiez le fusible si vous avez une prise anglaise.

  Si vous avez d'autres problèmes avec le Bodyclock, n'entreprenez rien avant d'avoir appeler le centre d'assistance Lumie Careline (+44 1954 780 500).

Garantie pour le Bodyclock Sunray

Cet appareil est garanti pendant 24 mois, à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication. Cette garantie s'ajoute aux droits prévus par la loi. Si vous nous renvoyez votre Bodyclock Sunray pour une révision, il doit être dans son emballage d'origine. Veillez à ce que les prises de courant ne bougent pas pendant le transport et ne puissent pas abîmer l'appareil. Si nous recevons l'appareil endommagé ou sans son emballage d'origine, nous serons au regret de vous facturer la réparation. Veuillez nous appeler pour nous demander conseil avant de renvoyer l'appareil.

Nous contacter

Outside In est le leader européen spécialisé dans la luminothérapie. Nos produits prennent en compte les recherches scientifiques les plus récentes et nous sommes spécialisés dans les domaines des sciences du sommeil, des rythmes circadiens et de la DSH (Déprime Saisonnière Hivernale), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Nous serons ravis de recevoir vos suggestions pouvant contribuer à améliorer nos produits et notre service ou si vous avez connaissance de problèmes qui vous semblent dignes d'intérêt veuillez nous en faire part.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Caractéristiques techniques

Ces caractéristiques techniques sont données sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Sunray modèle NCE/NCU

220-240 Volts ca 50 Hz 70 Watts

Lampe E14 (SES, petite lampe Edison à vis) 35 mm type flamme 220/230/240 Volts 60 Watts Max

Températures d'utilisations 0˚C-35˚C

Norme de sécurité – EN60601

Classe I Appareil médical

CE
0473

Lumie est une marque déposée de:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

Royaume-Uni

© Outside In June 2005

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Sunray 100

1 Sicherheit
2 Erste Schritte
3 Das Display
4 Die vier Bedienungstasten
5 Einstellen der Uhrzeit
6 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)
7 Abstellen des Sicherheits-Wecktons
8 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)
9 Die Bodyclock als Leselampe
10 Probleme und Lösungen

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb einer Bodyclock Sunray. Bei korrektem Einsatz hilft Ihnen dieses Gerät, Ihren Biorhythmus (Schlaf- und Wachzeiten) zu regulieren. Als Ergebnis haben Sie mehr Lebensenergie. Tausende Benutzer schwören auf die positive Wirkung der Bodyclock. Dieses Gerät hat sich besonders dabei bewährt, die Symptome von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) zu lindern. Klinikversuche haben erwiesen, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Sunray Stimmung, Energieniveau, Produktivität und die Qualität von Schlaf und Aufwachen verbessern.*

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Sunray optimal einsetzen können.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

1 Sicherheit

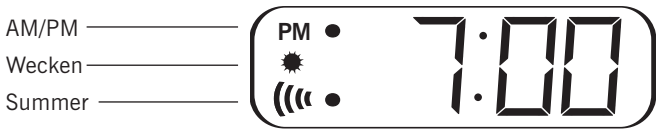
- Bevor Sie die Kuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- Die Kuppel niemals abdecken; sie enthält Schlitze, über welche die von der Glühbirne erzeugte Wärme abgeleitet wird. Die Kuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ 60W E14 (SES) in Kerzenform.
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Alle internen Teile stehen unter Hochspannung und sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

2 Erste Schritte

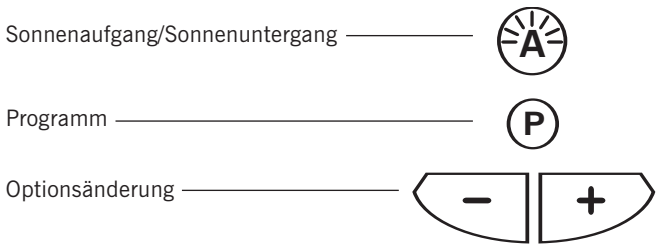
- Nehmen Sie die Kuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- Platzieren Sie die Bodyclock nahe dem Kopfende Ihres Bettes.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen (dies geschieht auch nach einem Stromausfall).
- Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere

Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-Serviceline. Nach dem Unterbrechen der Stromversorgung müssen Sie Ihre Einstellungen für die Bodyclock erneut eingeben.

3 Das Display



4 Die vier Bedienungstasten



5 Einstellen der Uhrzeit

- A muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie so lange auf **P**, bis im Display SEtc erscheint, gefolgt von der Zeitanzeige
- Stellen Sie mithilfe von + und – die richtige Uhrzeit ein. Lassen Sie P los. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die **PM**-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Um zur 24-stündigen Anzeige zu wechseln, drücken Sie **P** und halten Sie diese Taste gedrückt, während Sie gleichzeitig auf + und – drücken. Auf diese Art können Sie immer zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige umschalten.

6 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)

Die Bodyclock weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, wenn die Taste A erhoben und ✹ beleuchtet ist.

- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens (AM) eingestellt. Bevor Sie die Weckzeit ändern können, müssen Sie sicherstellen, dass A erhoben und ✹ beleuchtet ist.
- Drücken Sie so lange auf **P**, bis im Display SEtA erscheint, gefolgt von der Weckzeit.
- Wählen Sie mithilfe von + und – die gewünschte Zeit. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die **PM**-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die **PM**-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.

7 Abstellen des Sicherheits-Wecktons

- Der Summer ist ab Werk aktiviert und ertönt am Ende einer Wecksequenz.
- Ist der Summton eingeschaltet, leuchtet das Symbol (((« auf.
- Um den Summer nach dem Ertönen auszuschalten, drücken Sie auf die Taste **A**. Wenn Sie den Summer nicht von Hand abstellen, werden sowohl er als auch die Lampe nach einer gewissen Zeit automatisch abgeschaltet.
- Um den Summer zu deaktivieren, schalten Sie **A** in die erhobene Position, bei der ✹ beleuchtet ist.
- Drücken Sie gleichzeitig die Tasten + und – und halten Sie beide für etwa 6 Sekunden in Position, bis auf dem Display SEtA erscheint, ein langer Piepton zu hören ist und das Symbol (((« erlischt.
- Wollen Sie den Sicherheits-Weckton wieder aktivieren, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis auf dem Display die Meldung SEtA erscheint, ein kurzer Piepton zu hören ist, und das Symbol (((« beim Loslassen der Tasten aufleuchtet.

8 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)

- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Schalten Sie die Taste **A** in die erhobene Position, bei der ✹ beleuchtet ist.
- Das Licht der Bodyclock wird nun langsam immer schwächer, bevor es schließlich ganz ausgeht.
- Am Morgen wird die Wecksequenz zur von Ihnen gewünschten Zeit aktiviert.

9 Die Bodyclock als Leselampe

- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Zum Ausschalten der Lampe halten Sie – so lange gedrückt, bis das Licht vollständig erlischt.

10 Probleme und Lösungen

- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos.**

  Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.
- **Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen.**

  Ziehen Sie den Stecker der Bodyclock aus der Dose. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie das Gerät wieder anschließen und geben Sie dann Ihre Einstellungen erneut ein. Manchmal nimmt der Mikroprozessor statische Elektrizität auf, die durch das Herausziehen des Netzsteckers entladen werden kann. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die eingebaute kleine Sicherung. Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 780 500), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.

Garantie für Bodyclock Sunray

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 24-monatigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Sunray zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker so verpackt ist, dass er das Gerät beim Transport nicht beschädigt. Falls wir das Gerät beschädigt oder nicht in seiner Originalverpackung empfangen, müssen wir Ihnen die Reparatur leider in Rechnung stellen. Bitte sprechen Sie mit uns, bevor Sie Ihr Gerät einsenden.

So kontaktieren Sie uns

Outside In ist europaweit der führende Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir sind Experten für Schlafforschung, Biorhythmus und SAD (saisonal abhängige Depression). Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte verbessern könnten, oder Sie uns über Probleme informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

- **Lumie-Serviceline unter +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Technische Details

Diese Angaben können ohne Vorankündigung geändert werden.

Lumie Bodyclock Sunray Modell NCE/NCU

220-240 V (WS) 50Hz 70W

Lampe E14 (SES) 35 mm Kerze 220/230/240V 60W Max

Betriebstemperatur 0˚C-35˚C

Sicherheit – EN60601

Medizinisches Gerät der Kategorie 1 (in Großbritannien: Class I Medical Device)

CE
0473

Lumie ist eine Marke von:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB3 8UD
UK

© Outside In June 2005

BRUKSANVISNING

Bodyclock Sunray 100

1 Säkerhet
2 Komma igång
3 Displayen
4 De fyra kontroll knapparna
5 Att ställa tiden
6 Att ställa väcktid (soluppgång)
7 Att använda ljudsignal (beeper)
8 Att ställa solnedgångens längd
9 Att använda Bodyclock Sunray som läslampa
10 Problemlösningar

INTRODUKTION

Gratulerar till ditt köp av Bodyclock Sunray. Tusentals personer har redan upptäckt dess positiva effekter. Vid rätt användande kommer lampan att regulera din sov & uppvakningsrytm (circadian rhythm), som gör att du kommer att känna dig mer pigg och energisk. Den är speciellt till nytta för att lindra symptomerna av ”vintertrötthet” eller Seasonal Affective Disorder (SAD) som är den engelska benämningen. I kliniska undersökningar har det visat sig att soluppgångs simulatorer som Bodyclock Sunray förbättrar ditt humör, energi, produktivitet och förbättrar sömn och uppvaknande.*

Så läs dessa instruktioner noggrant för att få ut det mesta av din Bodyclock Sunray.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

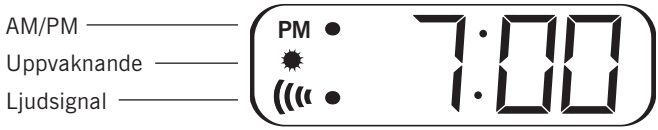
1 Säkerhet

- Låt alltid lampgloben sitta på lampan, om inte kupan är kall och kontakten urdragen.
- Täck inte över lampgloben, för dess ljusspringor bak hjälper till att avleda värmen. Globen är alltid varm att beröra, så håll den i från allt som kan bli förstört i kontakt med värme.
- Använd alltid en 60W E14 (SES) glödlampa.
- Håll din Bodyclock borta från vatten och fukt. Enbart för inomhusbruk.
- Öppna aldrig lampans chassi. Den innehåller inga utbytbara delar.

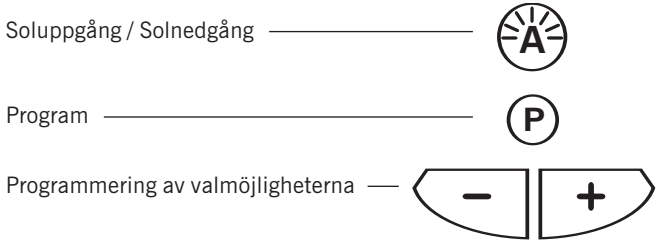
2 Komma igång

- Lossa lampgloben, med ett försiktigt drag uppåt.
- Skruva i glödlampan försiktigt och sätt tillbaka globen.
- Finn en bra placering för din Bodyclock nära sängen.
- Anslut din Bodyclock till vägguttaget. Displayen kommer nu att blinka tills klockan/tiden blivit ställd (eller efter ett strömavbrott).
- Vid byte av glödlampa, drag alltid ut kontakten till din Bodyclock. Solskens neodymium glödlampor finns att beställa hos Lumie Careline.

3 Displayen



4 De fyra kontroll knapparna



5 Ställa tiden

- A måste vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck P och håll nere, tills SEtc kommer upp.
- Tryck omedelbart + eller – för att ställa tiden. Släpp sedan **P**. Tiden är nu inställd. Om du använder dig av 12-timmars visningen, så kommer **PM** att lysa i displayen mellan middag och midnatt.
- För att ändra till 24-timmars visning, tryck ned **P** och sedan håll nere både + och – på samma gång. Displayen kommer att skifta från 12HR till 24HR varje gång du gör detta.

6 Att ställa väcktid (soluppgång)

- Uppvakningsfunktionen är PÅ när **A** är I upptryckt läge, och ✹ symbolen tänd.
- Soluppgången är förinställd på kl. 07.00. Så om du vill ändra uppvakningstiden så skall **A** knappen ska vara PÅ (knappen i upptryckt läge).
- Tryck P och håll nere, tills SEtA kommer upp.
- Tryck omedelbart + eller – för att ställa alarm tiden. Om du använder dig av 12-timmars visningen, var uppmärksam på **PM** indikatorn så att du får korrekt uppvakningstid! **PM** indikatorn lyser i displayen mellan middag och midnatt.

7 Att använda ljudsignal (beeper)

- Ljudsignalen är förinställd på att vara PÅ, och vill ljuda när alarmtiden är inne
- Beeper symbolen ((« visas i displayen när alarmsignalen är aktiverad. För att stänga av ljudsignalen helt när den ringer, tryck på **A**. Om man inte stänger av alarmet manuellt så stängs det av automatiskt efter en stund.
- För att aktivera beep signalen, tryck upp **A** knappen. Uppvakningsfunktionen är PÅ när **A** är i upptryckt läge, och ✹ symbolen tänd.
- Tryck ned + och – knapparna samtidigt i ca 6 sekunder tills det står nonE i displayen och en lång beep signal hörs, och ((« symbolen släcks.
- För att göra det omvända, gör om samma procedur tills det står i bEEP displayen och en lång beep signal hörs, och ((« symbolen släcks när knapparna släpps.

8 Att ställa solnedgångens längd

- Tryck + knappen tills lampan lyser så starkt som du vill.
- Tryck **A** knappen så ljussymbolen ✹ tänds
- Solnedgången startar, lampan tonas sakta ned & släcks.
- Uppvakningstiden kommer att starta på morgonen så som du har ställt tidigare.

9 Att använda Bodyclock Advanced som läslampa.

Tryck + tills lampan lyser som du önskar. För att släcka ljuset, tryck – tills det blir mörkt.

10 Problemlösningar

- **Ljuset vill inte fungera, men klockan fungerar:**
- Kontrollera att glödlampan är riktigt iskruvad. Om det inte skulle fungera, pröva med en ny glödlampa.
- **Varken klockan eller ljuset fungerar som förväntat:**
- Ta ur nätsladden och vänta några sekunder. Sätt tillbaka nätsladden och omprogrammera. Någon gång har det hänt att klockans microprocessor har ”plockat” upp en statisk elektrisitet, men tar man ur nätsladden så försvinner den.

Bodyclock Sunray Garanti

Denna enhet har en garanti mot fabrikationsfel inom 24 månader efter inköp. Om ni returnerar er Bodyclock Sunray för service, så måste den returneras i sin original förpackning inklusive alla delar som hör till. Se till att nätsladden är utdragen ur enheten, för att förhindra ytterligare skada vid transport. Om varan skulle komma till oss i skadat skick eller om ni returnerar den utan original förpackning.

Vänligen ring oss för råd innan ni skickar oss er produkt.

Kontakta oss

Våra produkter är framtagna i från det senaste inom vetenskapliga studier och vi är också specialister inom sömn forskning, sömn rytm och SAD (Seasonal Affective Disorder). Vi eftersträvar att ständigt utveckla våra produkter och service. Så om ni har synpunkter som ni tror skulle kunna förbättra oss ytterligare. Tveka i så fall inte, utan kontakta oss i så fall mycket gärna.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Teknisk specifikation

Kan ändras utan föregående meddelande.

Lumie Bodyclock Sunray model NCE/NCU

220-240 Vac 50Hz 70W

Lamp E14 (SES) 35 mm candle 220/230/240V 60W Max

Operating temperature 0˚C-35˚C

Safety – EN60601

Class I Medical Device

Lumie är ett varumärke som tillhör:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

Storbritannien

© Outside In June 2005

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Бодиклок Санрей 100

1 Безопасность
2 Подготовка к эксплуатации
3 Дисплей
4 Четыре кнопки управления
5 Установка времени
6 Установка имитации восхода (программа пробуждения)
7 Отключение резервного звукового сигнала
8 Установка имитации заката (программа отхода ко сну)
9 Использование Бодиклок в виде настольной лампы
10 Устранение проблем

Введение

Поздравляем Вас с приобретением Бодиклок Санрей. При правильном использовании прибор помогает регулировать ваш циркадный ритм (ритм сна и пробуждения) и позволит почувствовать себя более энергичным. Тысячи людей получили пользу от его положительных эффектов, и он особенно полезен в облегчении симптомов синдрома сезонного аффективного расстройства (SAD). При клинических исследованиях, симуляторы подобные Бодиклок Санрей проявили способность улучшать настроение, поднимать уровень энергии, работоспособности и влиять на режим сна и пробуждения.*

Пожалуйста внимательно ознакомьтесь с инструкцией для получения наибольшей пользы от Бодиклок Санрей.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

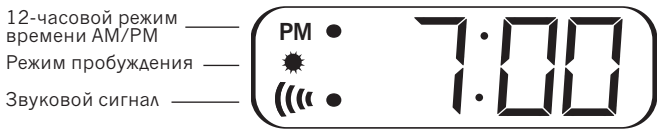
1 Безопасность

- Держите лампу накрытой плафоном, за исключением если лампа остыла и прибор выключен из сети.
- Не накрывайте плафон, так как прорези в нем помогают отводить тепло от лампы. Плафон нагревается, поэтому держите его в отдалении от предметов которые портятся при контакте с теплом.
- Используйте только 60 Вт E14 (SES) лампы типа свеча.
- Предохраняйте Бодиклок от воды и сырости. Для использования только внутри помещений.
- Не открывайте корпус. Внутренние детали находятся под высоким напряжением и не нуждаются в обслуживании.

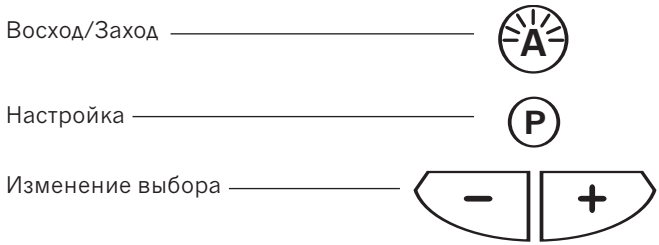
2 Подготовка к эксплуатации

- Снимите плафон окружающий лампу аккуратным движением вверх.
- Плотно вкрутите лампу и поместите плафон обратно.
- Найдите удобное положение для Бодиклок у изголовья кровати.
- Подкючите Бодиклок к сети. Дисплей начнет мигать до тех пор пока не будет установлено время (также после отключения питания).
- При замене лампы всегда выключайте Бодиклок из сети. Запасные лампы с использованием неодимия можно приобрести в сервисном центре Lumie (Lumie Careline). После подключения обратно к сети необходимо заново программировать Бодиклок.

3 Дисплей



4 Четыре кнопки управления



5 Установка времени

- Установите A в положение выключено (кнопка нажата).
- Нажмите и держите **P**, появится SEtc и время.
- Нажмите **+** или **–** и установите время. Отпустите **P**. Если вы используете 12-часовой режим показа времени, то индикатор **PM** загорится между полуднем и полночью.
- Для того чтобы установить 24-часовой режим показа времени, нажмите и держите **P** затем нажмите **+** и **–** одновременно. Дисплей будет меняться между 12HR и 24HR при каждый таком нажатии.

6 Установка имитации восхода (программа пробуждения)

- Режим пробуждения устанавливается когда кнопка **A** не нажата и высвечивается символ ✹ .
- Время пробуждения установлено на 7:00 утра. Для изменения времени пробуждения кнопка **A** не должна быть нажата и должен высвечиваться символ .
- Нажмите и держите **P**, появится SEtA и время пробуждения.
- Нажмите **+** или **–** для установки требуемого времени. Если вы используете 12-часовой режим показа времени, обратите внимание на индикатор **PM** чтобы убедиться в правильной установке времени! Индикатор **PM** загорается между полуднем и полночью.

7 Отключение резервного звукового сигнала

- Звуковой сигнал установлен и начинает работать в конце программы пробуждения.
- Можно определить включен ли звуковой сигнал по наличию символа (((.
- Чтобы выключить звуковой сигнал когда он начал работать, необходимо нажать кнопку **A**. Если звуковой сигнал не был выключен вручную, то он вскоре отключится автоматически вместе со светом.
- Чтобы отключить звуковой сигнал, нажмите **A** в положение когда высвечивается символ ✹.
- Нажмите кнопки **+** и **–** одновременно приблизительно на 6 секунд до тех пор пока на дисплее не высветится nonE, прозвучит долгий сигнал, и потухнет символ (((.

- Чтобы вернуть звуковой сигнал, повторите те же операции пока на дисплее не высветится bEEP, прозвучит короткий сигнал, и загорится символ (((при отпускании кнопок.

8 Установка имитации заката (программа отхода ко сну)

- Нажмите **+** до получения требуемой яркости лампы.
- Нажмите **A** в положение когда высвечивается символ ✹.
- Бодиклок будет медленно затухать до полного исчезновения света.
- Утром программа пробуждения включится в установленное время.

9 Использование Бодиклок в виде настольной лампы

- Нажмите **+** до получения требуемой яркости лампы.
- Нажмите **–** до полного выключения света.

10 Устранение проблем

- Отсутствие света при работающих часах.
- Убедитесь что лампа плотно вкручена. Если это не поможет, попробуйте заменить лампу.
- Ни свет ни часы не работают, или часы работают неправильно.
- Отключите Бодиклок из сети, подождите несколько секунд, затем включите обратно и перепрограммируйте. Иногда микропроцессор накапливает статическое электричество иотключение из сети убирает его. Если это не поможет, проверьте предохранитель.

Пожалуйста обратитесь в Lumie Careline (тел. 0845 658 9292 или +44 1954 780 500) если у вас возникли какие либо другие проблемы с Бодиклок, перед тем как предпринимать что либо еще.

Гарантия на Бодиклок Санрей

Прибор гарантируется от заводских дефектов в течение 24 месяцев со дня покупки. Это в дополнение к вашим, установленным законом, правам. Если вы возвращаете ваш Бодиклок Санрей для обслуживания, он должен быть в полной оригинальной упаковке. Убедитесь что элетрический шнур с вилкой не может повредить прибор в пути. Если прибор будет получен с повреждениями или без оригинальной упаковки, к сожалению мы будем вынуждены выставить счет за ремонт. Пожалуйста обратитесь к нам за советом перед тем как посылать прибор обратно.

Контактная информация

Outside In является ведущим специалистом в Европе в области светотерапии. Наше оборудование разработано по последним научным исследованиям и мы являемся специалистами в области сна, циркадного ритма и синдрома сезонного аффективного расстройства (SAD). Если у вас есть предложения которые помогут нам улучшить нашу продукцию или сервис, или есть проблемы о которых вы считаете что мы должны знать, пожалуйста дайте нам знать.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Техническая спецификация

В спецификацию могут быть внесены изменения без предупреждения.

Lumie Bodyclock Sunray модель NCE/NCU

220-240В 50Гц 70Вт

Лампа E14 (SES) 35 мм свеча
220/230/240В 60Вт максимум

Рабочая температура 0˚C-35˚C

Безопасность – EN60601

Медицинский прибор I класса

CE
0473

Lumie является торговой маркой:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB3 8UD
UK

© Outside In June 2005

lumie

Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB3 8UD
UK

© Outside In June 2005

BCSI0605